



代謝綜合症亮起健康紅燈

「代謝綜合症」是現代人的健康大敵。它不是一種特定的「疾病」，而是一個健康危險訊號，該症所指的是一個人同時出現高血壓、高血脂、高血糖、高膽固醇及中央肥胖（即大肚臍）。上述問題可以預報健康狀況，因為代謝綜合症的人士患有冠心病、心肌梗塞、中風、心血管病比正常人高，而因這些疾病而死亡的比率亦比正常人高出幾倍。別以為只有老年人才是高危一族，根據香港大學李嘉誠醫學院內科學系的研究顯示，本港不少年輕人已患上代謝綜合症，所以不論青少年、中年或老年人都應提高警覺，及早改變生活習慣、調整飲食及勤做運動，以減低患病機會。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系
副教授
張文勇醫生



多進食蔬菜及生果等食物，有助預防代謝綜合症。

腰圍數字越大 患慢性疾病的機會增

世界各地已有很多研究顯示中央肥胖與心臟病、中風及一些癌症有關。香港大學李嘉誠醫學院內科學系的研究人員由1995年開始以隨機抽樣的形式訪問了2,880名年齡介乎25至74歲的市民，調查腰圍與各種慢性病的關係。在2000年，研究人員再次跟進當中約1,940名人士，發現26%的男士及34%的女士，他們的腰圍分別超過90厘米和80厘米；以中年男士及更年期女士升幅最大。

研究亦發現腰圍數字越大，患上高血壓和二型糖尿病的機會便越高。研

究將腰圍的數據，以男女組別，各自再分成4組，男性腰圍最大的組別患上高血壓機會比最少的組別高達約4倍；女性則是5倍。

糖尿病方面，男性腰圍最大的組別比最少的增加6倍，而女性則達10倍。此外，研究亦推算出本港約有14%成年人患有代謝綜合症，35歲以下則有4至5%，75歲以上男性及女性分別有22%及39%。

肥胖影響人體健康

脂肪可儲存身體的能量，但現時人們生活富裕，一般攝取的熱量經常超過身體所需，身體便將多餘的熱量儲存在皮下或腹腔。腹部脂肪的新陳代

謝較快，製造大量游離脂肪酸。

大量的游離脂肪酸進入肝臟，可引致脂肪肝。這病不但影響肝功能而製造大量膽固醇，又改變膽汁的成分，形成膽石。

肝臟內有過多脂肪，令肝臟使用脂肪作身體能量，卻減少使用糖分，導致血糖上升，刺激胰島素分泌，甚至出現胰島素對抗。過多胰島素又會引致腎臟吸取大量鹽分，因而出現高血壓。就是這樣，肥胖就會同時出現高膽固醇、高血壓和高血脂的代謝綜合症。

此外，脂肪細胞是內分泌組織之一，會影響各種荷爾蒙分泌。過多脂肪會增加或抑制這些荷爾蒙分泌，影響身體各方面，例如脂肪細胞越多，便分泌更多細胞素(Cytokine)，引起發炎的物質而出現血管發炎或血管硬化。

脂肪的增加亦會抑壓脂聯素(Adiponectin)分泌，而脂聯素與胰島素的關係密切，從而提升胰島素的敏感度。

當胰島素敏感度提高後，細胞會在細胞表面擺放一些叫GLUT4的接受

體，協助把糖帶入細胞。

若一個人愛吃甜品，血糖指數會長期處於高水平，所以胰島素便會經常產生作用，令細胞抗拒胰島素，最後形成糖尿病。胰島素又會令到血管表面的內皮細胞，分泌「血管緊張素」，把血管收窄，血壓便因此提高。所以，若長期令胰島素的分泌維持在高水平，便會有高血壓。

健康飲食習慣 可預防代謝綜合症

要避免成為代謝綜合症的高危一族，最重要是改善不良的飲食及生活習慣，而嚴重者則須配合藥物治療，方可改善病情。只要這樣，患者的腰圍、血壓、空腹血糖濃度、三酸甘油酯濃度及脂蛋白膽固醇濃度都會降低。

市民應盡量選用高纖維食物，除了可改善便秘及預防大腸癌外，也有助降低膽固醇及心血管疾病；而進食低鹽的食物則可預防高血壓。此外，市民亦應選用全穀類食物來代替精緻的五穀類，如糙米或全麥食物。三餐宜少肉多菜；而蔬菜、水果宜多進

食。喜歡飲酒的人士每天亦可飲少量的紅酒（即1至2杯酒），以減低患心血管疾病的機會。

運動對於代謝綜合症病人非常重要，而且應進行「帶氧運動」，包括足球、籃球、網球、羽毛球、緩步跑、健康舞、步行、遠足、跳繩和游泳

等。根據世界衛生組織的最新建議，每天應最少進行半小時運動，才算是有足够的運動量。

另外，不抽煙、保持身心平衡、定期接受身體檢查均有助預防代謝綜合症，以達到預防勝於治療的目的，才是保持健康的道。

公開講座

煙草殺人，戒煙救命：我們如何制止兇手？

香港大學李嘉誠醫學院為讓市民了解香港的醫學研究發展和學院成立120年來之卓越成就，將與香港公共圖書館合辦「育醫造才百二載：探索醫學世界」公開講座，以探索醫學的新領域，共同面對疾病的挑戰。12場公開講座將於每月假香港中央圖書館地下演講廳舉行。2月份的講座詳情如下：

日期：2007年2月10日（星期六）

時間：上午10時至中午12時

地點：香港中央圖書館地下演講廳

講者：林大慶教授（香港大學社會醫學系講座教授及系主任）
陳肇始博士（香港大學護理學系系主任）

費用：憑票免費入場，每人限取兩張，先到先得

報名方法：

- 1) 登入 www.hku.hk/facmed/120years/registration.html 進行網上登記。成功登記人士可於講座開始前15分鐘，於香港中央圖書館地下演講廳領取入場券。
- 2) 親臨香港中央圖書館1樓資訊服務櫃檯索取入場券。
查詢電話：2921 0285（香港公共圖書館）

根據2005年國際糖尿病學會針對亞洲人的定義，代謝綜合症包括下列五項危險因子：

腰圍： 男性超過90厘米或女性超過80厘米

血壓： 高於130/85mmHg

空腹血糖濃度： 高於100mg/dl

三酸甘油酯濃度： 超過150mg/dl

高密度脂蛋白膽固醇濃度： 男性低於40mg/dl 或
女性低於50mg/dl

這五項危險因子中符合三項以上，就可認為代謝綜合症，表示健康已亮起紅燈